



# 10. ITH-Hennesee-Triathlon

Meschede / 24.06.2017

□□□□

## NÄRDEMANN, Wolfgang

□□: Triathlon Team Selm e V

□□: 423

□□: 55.50 km

Olympische Distanz (1,50-44,00-10,00)

□□□□:

Senioren 1 (40-44 Jahre)

□□□: 3:05:33

□□: 17.78 km/h

□□□□: 3:20 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 84)

□□□□□/□: 47 (of 69)

□□□□□□: 2:18:58

□□□□□: 10(of 16)

□□□□□□□: 2:39:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	1.50	30:53	20:35	9	3:42	42	9:59	1.50	30:53	20:35	9	3:42	42	9:59
Rad	44.00	1:41:17	2:18	9	16:03	49	22:18	45.50	2:12:10	2:54	10	19:23	47	30:31
Lauf	10.00	53:23	5:20	10	10:02	48	16:04	55.50	3:05:33	3:20	10	26:00	47	46:35